

Daniel David: profesor „Aaron T. Beck”, directorul International Institute for the Advanced Studies of Psychotherapy and Applied Mental Health, al Școlii Doctorale „Psihodiagnostic și Intervenții Psihologice Valide Științific”, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, și al Centrului Român de Psihoterapie Cognitivă și Rațional-Emotivă și Comportamentală. Profesor asociat la Icahn School of Medicine at Mount Sinai, New York, și director al prestigiosului institut Albert Ellis, New York. Psiholog principal specializat în psihologie clinică și psihoterapie și supervisor în psihoterapie.

Anca Dobrea: conferențiar universitar, directorul Departamentului de Psihologie Clinică și Psihoterapie din cadrul Facultății de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, președinte al Asociației de Psihoterapie Cognitivă și Comportamentale din România. Psiholog principal specializat în psihologie clinică și psihoterapie cognitiv-comportamentală adresată copiilor și adolescenților.

Mihai Goțiu: scriitor și jurnalist, fost redactor-șef al publicațiilor *Ziarul Clujeanului*, *Clujeanul* și *Viața Clujeanului*, coordonator editorial al proiectului *România Curată* (Societatea Academică din România), autor de cărți de poezie, proză și jurnalism (printre care și *Afacerea Roșia Montană*), premiul Green Awards Romania 2012, dublu premiat la Galele Superscrieri 2012 și câștigător al Bursei europene de excelență în jurnalism „Milena Jesenska” (Institut for Human Sciences, Viena, 2014).

Bencze László: artist grafic și designer, conferențiar universitar la Universitatea de Artă și Design Cluj-Napoca, Departamentul Grafică — Foto-Video-PCI; Master în bandă desenată la École Européenne Supérieure de l'Image, Angoulême, Franța; membru fondator al ExtraArt, grup civic de educație și atitudine prin mijloace artistice.

Prof. univ. dr.
psiholog

Conf. univ. dr.

Daniel David
Coordonator

Anca Dobrea

Mihai Goțiu

Bencze László
Animație

RETMAN

#Retmagia

Desene animate
psihoterapeutice



Editori:

SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:

MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta:

BENCZE LÁSZLÓ

Redactor:

MANUELA SOFIA NICOLAE

Director producție:

CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:

RĂZVAN NASEA

Corectură:

RODICA PETCU
SÎNZIANA DOMAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Retman și Retmagia: desene animate psihoterapeutice /

prof. univ. dr. psiholog Daniel David (coord.),
conf. univ. dr. Anca Dobrean, Mihai Goțiu, dr. Bencze László. –
București : Editura Trei, 2015
ISBN 978-606-719-404-3

I. David, Daniel (coord.)

II. Dobrean, Anca

III. Goțiu, Mihai

IV. Bencze, László

159.9

Copyright © Editura Trei, 2015 pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-719-404-3

Cuprins

- 7 *Prezentare și instrucțiuni de utilizare în scop psihoeucațional*
- 11 *Cele două istorii ale lui Retman. Și un pariu câștigat*
- 19 *Prefață*

- 25 Prima parte. Retman și Retmagia. Fundamente
- 27 *I. Tinerii și sănătatea mintală*
- 29 *II. Despre psihoterapie și sănătatea mintală*
- 33 *III. Retman și psihoterapia*
- 36 *IV. Retman în desene animate terapeutice – Retman și Retmagia*
- 42 *V. Povestea lui Retman (vezi David, 2010)*
- 47 *VI. Decalogul Raționalității al lui Retman (David, 2012/2006)*
- 51 *VII. Decalogul Iraționalității al lui Iraționalius (David, 2012/2006)*

Prima parte

Retman și Retmagia.
Fundamente

Tinerii și sănătatea mintală

Problemele psihologice (de exemplu, emoționale, cognitive, de comportament) și tulburările psihice reprezintă o suferință personală care are însă implicații majore la nivelul familiei, la nivel social și la nivel economic (de exemplu, prin costurile asociate tratamentelor, prin reducerea producției economice ca urmare a absenteismului la locul de muncă și a concediilor medicale). Când aceste tulburări apar la copii și adolescenți, implicațiile sunt uriașe deoarece, netratate corespunzător, ele se cronicizează și se pot menține și în perioada adultă, afectând astfel persoana și starea sa de bine pe tot parcursul vieții.

Așadar, promovarea sănătății și prevenția problemelor psihologice și a tulburărilor psihice sunt fundamentale la copii și la adolescenți. Acest tip de programe asigură o stare de bine și de fericire copiilor, care se dezvoltă apoi în adulți sănătoși, cu o calitate a vieții crescută. Dacă tulburările psihice există deja la copii și adolescenți, atunci este important să intervenim rapid

28 terapeutic pentru a le trata, deoarece altfel se pot croniciza și afectează persoana pe tot parcursul vieții. Luând în considerare toate aceste aspecte, Organizația Mondială a Sănătății și *National Institute for Mental Health* din SUA promovează ca prioritate asigurarea sănătății mintale a copiilor și adolescenților.

Înscriindu-se în acest demers internațional, Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai – PsyTech” și-a focalizat atât resursele profesionale, cât și pe cele financiare obținute din Premiul I la Gala Premiilor în Educație (sub forma unei burse) pentru dezvoltarea unor metode psihoterapeutice educative inovative, care se adresează direct promovării sănătății mintale pentru copii și adolescenți.

Despre psihoterapie și sănătatea mintală

Psihoterapia este intervenția psihologică prin care se urmăresc:

1. optimizarea și dezvoltarea personală;
2. promovarea sănătății psihice, a stării de bine și prevenția problemelor psihologice (de exemplu, emoționale, cognitive și de comportament) și a tulburărilor psihice (de exemplu, tulburare depresivă majoră);
3. tratamentul problemelor psihologice, al tulburărilor psihice și al celor somatice care implică factori cauzali psihologici (vezi David, 2012).

Psihoterapia rațional-emoțională și cognitiv-comportamentală este o formă de psihoterapie prin care se obțin aceste rezultate terapeutice, modificând cognițiile noastre iraționale în cogniții raționale. Ea a fost dezvoltată de Albert Ellis și Aaron T. Beck, fiind astăzi cea mai practică formă de psihoterapie la nivel mondial, prima linie

30 de intervenție psihologică pentru majoritatea problemelor psihologice. Impactul acesteia este riguros, susținut de sute de studii de specialitate, sumarizate în metaanalize de referință (vezi Engels și colab., 1993; Gonzales și colab., 2004; Lyons și Woods, 1991).

Cognițiile iraționale sunt (vezi Beck, 1995; Ellis, 1994; David și colab., 2010; David, 2012):

1. gândirea rigidă, prin care ne formulăm dorințele/scopurile în termeni de „trebuie cu necesitate, altfel nu pot concepe“;
2. catastrofarea, prin care considerăm că atunci când nu se întâmplă ceea ce credem că trebuie cu necesitate să se întâmple este „cel mai mare rău care ni se poate întâmpla“;
3. lipsa de toleranță la frustrare, prin care „nu putem tolera“ când lucrurile nu se întâmplă cu necesitate, așa cum noi credem că ar trebui să se întâmple;
4. evaluarea globală, exprimată mai ales prin auto-deprecieri („sunt prost“), deprecierea altora („cei-lalți sunt proști“) și a vieții (de exemplu, „viața este nedreaptă“), atunci când lucrurile nu stau cu necesitate așa cum credem noi că ar trebui să stea.

Aceste cogniții iraționale susțin apoi emoții și comportamente nesănătoase. Spre exemplu, atunci când sunt confirmate de viață, trăim *emoții pozitive disfuncționale*,

iar când nu sunt confirmate de viață trăim *emoții negative disfuncționale*. Emoțiile pozitive pot fi disfuncționale, deoarece apariția lor, prin elementul de „plăcere“, întărește gândurile iraționale subiacente lor (vezi pentru detalii David, 2012).

Cognițiile raționale sunt (vezi Beck, 1995; Ellis, 1994; David și colab., 2010; David, 2012):

1. gândirea flexibilă, prin care ne formulăm dorințele/scopurile în termeni „preferențiali și de acceptare“;
2. evaluarea nuanțată a lucrurilor negative, prin care considerăm că atunci când nu se întâmplă ceea ce preferăm „este rău, poate extrem de rău, dar nu cel mai mare rău care ni se poate întâmpla“;
3. toleranța la frustrare, prin care „putem tolera, deși nu ne place, situațiile în care lucrurile nu se întâmplă așa cum am prefera noi“;
4. acceptarea necondiționată a propriei persoane (ne acceptăm fără să ne evaluăm global ca persoane), a altora și a vieții și evaluarea nuanțată a răspunsurilor noastre emoționale, comportamentale și/sau cognitive (de exemplu, mă accept necondiționat ca om, deși comportamentul meu a fost unul greșit; ca urmare, voi încerca să-l corectez“).

Aceste cogniții raționale susțin emoții și comportamente sănătoase. Atunci când sunt confirmate de viață,

32 trăim emoții pozitive și funcționale, iar când nu sunt confirmate de viață trăim emoții negative și funcționale. Emoțiile negative și funcționale (de exemplu, îngrijorare, tristețe, nemulțumire, regrete), spre deosebire de cele negative și disfuncționale (de exemplu, anxietate/panică, deprimare/depresie, furie/agresivitate, vinovăție) ne ajută să facem față situațiilor negative cu care ne confruntăm (vezi pentru detalii David, 2012).

Modificarea cognițiilor iraționale în cogniții raționale este mecanismul principal prin care putem (1) promova sănătatea psihică — atunci când aceste cogniții iraționale există ca factori de vulnerabilitate, fără a fi prezentă încă psihopatologia — și/sau (2) trata tulburările psihologice. Această modificare se face printr-un spectru cuprinzător de tehnici, discutate pe larg în tratatele de specialitate (vezi pentru detalii Beck, 1995; Ellis, 1994; David și colab., 2010; David, 2012).

III

Retman și psihoterapia

RETMAN este un personaj asociat terapiei rațional-emotive și cognitiv-comportamentale prin care aceasta se adresează mai eficient copiilor, adolescenților și publicului larg. Primul concept RETMAN a fost elaborat la *Albert Ellis Institute, SUA*, în anii '80, în forma unui personaj de benzi desenate, reprezentându-l atunci chiar pe Albert Ellis (Calvin Merrifield și Rebecca Merrieffield: *Call Me Retman and Have a Ball*, 1979). Numele de RETMAN provine de la numele *Rational Emotive Therapy* (Terapia rațional-emotivă era numită atunci această formă de psihoterapie cognitiv-comportamentală). Conceptul a fost reluat în anul 2008, cu aprobarea *Albert Ellis Institute*, de către o echipă de psihologi români, coordonată de prof. univ. dr. Daniel David. Echipa a dezvoltat inovativ și programatic conceptul RETMAN în (vezi și <http://www.retman.ro>):

1. Benzi Desenate Terapeutice — RETMAN și RETMAGIA (coordonator: prof. univ. dr. Daniel

- David). Benzile desenate includ: (1) povestea lui RETMAN și (2) patru aplicații pentru controlul Deprimării, Anxietății, Vinovăției și Furiei. Ele sunt prezentate în limba română și în limba engleză, asociată lor existând și o prezentare științifică a conceptului RETMAN, inclusiv o variantă a „Decalogului Raționalității” (vezi la <http://www.psychotherapy.ro/meet-retman/retmagia-lui-retman/>).
2. Carte de Povești Terapeutice — Retmagia și minunatele aventuri ale lui RETMAN. Povești raționale pentru copii și adolescenți (coordonator: prof. univ. dr. Daniel David). Cartea prezintă o serie de povești terapeutice în limba română pentru copii, care promovează gândirea rațională și emoțiile funcționale, în dauna gândirii iraționale care susține emoții disfuncționale (vezi la <http://rtscluj.ro/content/view/105/2/>). Cartea de povești continuă linia poveștilor terapeutice prin care psihoterapia rațional-emoțională și cognitiv-comportamentală se adresează copiilor (vezi traducerea efectuată de David și Opre în 2003 a lucrării Virginiei Waters).
 3. Sistem Robotic — RoboRETMAN (coordonatori: prof. univ. dr. Daniel David și conf. univ. dr. Oana David). RETMAN apare sub formă de robot care, pe baza informațiilor despre emoțiile disfuncționale pe care le trăim, prescrie verbal o serie de „Pastile Psihologice” pentru ameliorarea acestor emoții negative disfuncționale. Conceptul de „Pastile

Psihologice” a fost introdus de prof. univ. dr. Daniel David (în 2006), a fost testat într-o serie de studii publicate în reviste internaționale (Lupu și Iftene, 2009; Szasz și colab., 2011) și a apărut și sub formă de aplicație App (*PsyPills* pentru *iPhone*, *iPad* și *iPod*) (coordonator: conf. univ. dr. Oana David).

Noi (profesorul Daniel David) am extins lumea lui RETMAN, creându-i un inamic, în persoana faimosului IRAȚIONALIUS și personaje, ajutoare ale lui IRAȚIONALIUS, corespunzând gândurilor iraționale: (1) NECESARUS (pentru gândirea rigidă/inflexibilă/absolutistă); (2) CATASTROFUS (pentru catastrofare); (3) FRUSTRATUS (pentru lipsa de toleranță la frustrare) și (4) DESCURAJATUS (pentru autodeprecieri). În timp ce RETMAN promovează „Decalogul Raționalității” — care îi ajută pe oameni să fie fericiți —, IRAȚIONALIUS promovează „Decalogul Iraționalității” — care generează oamenilor suferință psihologică. Decalogul Raționalității (creat de David, 2012/2006) s-a dovedit mai eficient ca Decalogul Iraționalității în promovarea sănătății mintale la adolescenți în studii clinico-experimentale (Lupu și Iftene, 2009).

Retman în desene animate terapeutice — Retman și Retmagia

Desenele animate terapeutice reprezintă acum un al patrulea mediu de acțiune al lui RETMAN, mediu care se adresează astfel cu precădere copiilor și tinerilor, aceștia fiind deschiși spre vizionarea desenelor animate. Desenele animate se numesc terapeutice deoarece RETMAN, ca personaj principal, implementează principiile de psihoterapie rațional-emoțională și cognitiv-comportamentală. După cunoștințele noastre acesta este primul demers la nivel internațional de a genera desene animate terapeutice bazate pe psihoterapii validate științific.

RETMAN, ca personaj de desene animate terapeutice, este personajul prin care psihoterapia rațional-emoțională și cognitiv-comportamentală poate să ajungă mai repede la tineri, știut fiind faptul că aceștia învață eficient prin imitație (de exemplu, repetă comportamentele

modelelor văzute în jur) și modelare (de exemplu, repetă ceea ce face un model, dar pentru a obține aceleași recompense și/sau a evita aceleași pedepse).

Prezentăm în continuare câteva repere psihologice care pot fi utilizate de părinți/familie și profesori atunci când doresc să contribuie din punct de vedere psihoeducațional, ajutându-i pe copiii sănătoși să înțeleagă mesajul rațional al acestor desene animate, cu scopul: (1) de a promova optimizarea și dezvoltarea lor personală; (2) de a promova sănătatea mintală și de a preveni tulburările psihice. Desenele terapeutice pot fi utilizate și în scop clinic, de tratament — pentru copii care au probleme emoționale, cognitive, de comportament și/sau tulburări psihice —, dar doar de un specialist în psihologie clinică și/sau psihoterapie cognitiv-comportamentală.

Grupele de vârstă țintă

Este cunoscut faptul că nivelul de dezvoltare cognitivă joacă un rol important în modul în care copiii și adolescenții înțeleg și își interpretează experiențele de viață; de aceea intervențiile terapeutice trebuie să fie sensibile la aspectele de dezvoltare dacă se vor a fi eficiente (Piaget, 1967, Vernon, 2008). Să analizăm aceste caracteristici din perspectiva psihologiei clinice a dezvoltării (vezi Piaget, 1967, Vernon, 2008).